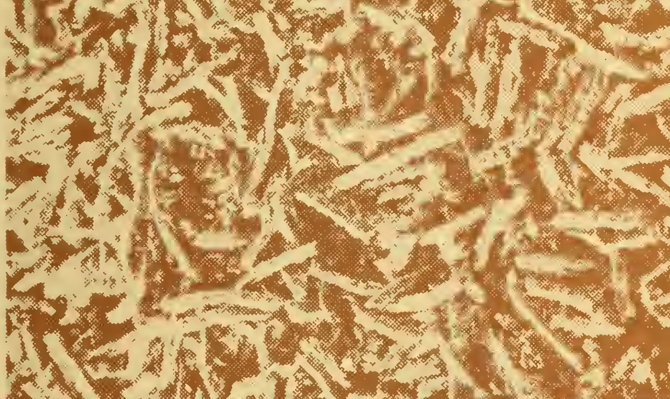


Les Céréales

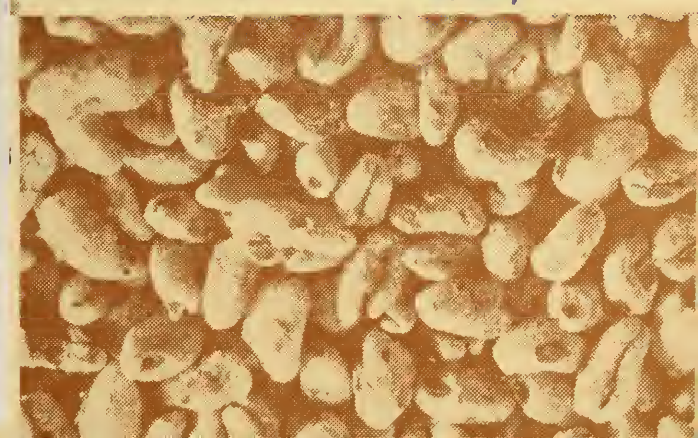






**MINISTÈRE DE L'AGRICULTURE
DU CANADA**

1269



Les céréales

Services consultatifs de l'alimentation
Ministère de l'Agriculture du Canada

Les céréales occupent depuis des milliers d'années la première place parmi les aliments, parce qu'elles se cultivent et se conservent facilement et ont une grande valeur alimentaire.

Le blé et l'avoine sont les principales céréales produites et utilisées dans l'alimentation au pays. Le Canada cultive annuellement plus de 20 millions d'acres de blé et se place aux premiers rangs parmi les pays exportateurs de cette céréale. La plus grande partie provient de blé de force de printemps, semé en mai et récolté en août et septembre. Le blé est transformé en farine et en céréales à déjeuner. L'avoine est surtout utilisée comme céréale à déjeuner mais elle entre aussi dans la fabrication de pains, biscuits, etc.

Les autres céréales cultivées au Canada pour la fabrication de la farine et des céréales à déjeuner sont l'orge, le seigle et le sarrasin. L'orge entière (orge mondé) ou raffinée (orge perlé) est utilisée surtout dans les soupes. Notre production de maïs ne suffit pas à la consommation sous forme de céréales pour le déjeuner; le Canada doit conséquemment en importer de grandes quantités.

Le grain de toutes les céréales a une valeur nutritive[1] et une structure semblables à celle du grain de blé:

L'enveloppe ou l'écorce—est enlevée au cours de la transformation.

Le son—contient une quantité considérable de sels minéraux, de vitamines et une certaine proportion de parties non assimilables.

L'endosperme—contient des protéines mais surtout de l'amidon.

Le germe—riche en vitamines B, contient aussi de la vitamine E et du Fer

L'endosperme, le son et le germe entrent dans la préparation des céréales à déjeuner et de la farine.

Le Guide alimentaire canadien recommande de consommer chaque jour du pain (avec beurre ou margarine enrichie) et une portion de céréales à grains entiers.

[1] Ces considérations sur la valeur alimentaire des céréales sont approuvées par la division de la nutrition du ministère de la Santé nationale et du Bien-être social.

Les genres de céréales

SELON LEUR COMPOSITION

A grains entiers — céréales dont aucun élément nutritif n'a été enlevé (voir diagramme page 3). Elles constituent une source excellente et économique d'amidon et de protéines végétales; elles renferment de plus des quantités importantes de vitamines B (thiamine, riboflavine et niacine) et des sels minéraux, en particulier du Fer et du Phosphore. Ces éléments sont nécessaires chaque jour pour assurer la croissance, la santé et la résistance aux maladies.

Raffinées — céréales transformées par un procédé de mouture intensif lequel retient surtout l'endosperme du grain (voir diagramme page 3). Pour remplacer les éléments nutritifs qu'on leur a enlevés, elles sont parfois enrichies de vitamines et de sels minéraux ou de germe de blé.

SELON LA PRÉPARATION QU'ELLES REQUIÈRENT

A cuisson longue — Céréales qui exigent une cuisson plus longue à cause d'une transformation peu élaborée. Elles tendent à disparaître du marché.

A cuisson rapide — Céréales qui demandent une cuisson plus courte à cause d'une transformation élaborée. Les instructions sont données sur l'emballage.

Instantanées — Céréales qui ne demandent que d'être mêlées à un liquide bouillant puis réchauffées. Elles économisent du temps.

Pour bébés — Céréales préalablement cuites, à texture très fine, enrichies de vitamines et de sels minéraux et préparées spécialement pour les nourrissons. Elles conviennent aussi aux convalescents.

Prêtes à servir — Céréales qui sont prêtes à servir mais diffèrent entre elles quant à la valeur nutritive, la texture, la forme et le goût.

CÉRÉALES DE BLÉ ET D'AVOINE

La plupart des céréales de blé et d'avoine sont vendues sous différentes marques de commerce. Les céréales non cuites se vendent sous forme de

céréales à cuisson longue ou à cuisson rapide et de céréales instantanées. On peut augmenter la valeur nutritive des céréales non cuites en leur ajoutant des vitamines, des matières minérales ou du germe de blé*.

Avant d'acheter une céréale on doit lire l'étiquette soigneusement afin de se renseigner sur sa provenance, sa valeur alimentaire et sa composition.

CÉRÉALES NON CUITES (blé et avoine)

Blé concassé—grain de blé divisé grossièrement. Céréale à grain entier de couleur foncée; contient des matières fibreuses en quantité, demande donc une cuisson plus longue que la plupart des céréales ordinaires.

Semoule de blé—céréale raffinée, de couleur claire, quelquefois enrichie; tirée des moutures de blé c'est-à-dire particules d'endosperme débarrassé du son et du germe. Il existe aussi une semoule foncée renfermant une certaine quantité de son et de germe laquelle est classée parmi les céréales à grains entiers.

Son (*nature et préparé*)—entièrement fait de l'écorce ou de l'enveloppe du blé, donc très fort en matières fibreuses. Généralement utilisé en petite quantité comme laxatif, soit seul, soit ajouté à d'autres céréales à déjeuner ou aux farines.

Farine d'avoine—céréale granuleuse à grain entier faite de grains d'avoine finement moulus.

Gruau d'avoine (*avoine roulée*)—céréale à grain entier faite de grains d'avoine nettoyés, rôtis, décortiqués, roulés en flocons et vendus comme avoine roulée à cuisson longue. Quand les grains sont concassés avant d'être roulés, ils prennent très peu de temps à cuire.

Blé roulé ou en flocons—céréale à grain entier dont le procédé de préparation ressemble à celui du gruau d'avoine à cuisson longue.

Farine de blé—céréale granuleuse à grain entier. Peut être mêlée à une autre céréale tel le seigle ou l'avoine. Est souvent additionnée de germe de blé*.

CÉRÉALES PRÊTES À SERVIR (blé et avoine)

Blé soufflé—céréale raffinée, débarrassée d'une bonne partie du son. Grain de blé soumis à la cuisson sous pression laquelle pulvérise les granules d'amidon et fait gonfler le grain. Se vend non sucré, sucré et aussi enrobé de sucre.

Céréales d'avoine—faites de pâte à base de farine d'avoine, ayant une grande variété de formes et de saveurs. Quelques-unes sont soufflées.

Flocons de blé—l'étiquette indique si le produit est fait de grains entiers, de parties de grains (son) ou s'il contient d'autres grains (orge). Le blé est cuit à la vapeur, roulé et rôti afin de donner aux flocons une apparence boursouflée et une texture croustillante. Ils sont préparés sans sucre, ou additionnés de sucres ou de malt, lesquels leur communiquent une couleur et une saveur particulières. Ils sont parfois enrobés de sucre.

Blé filamenté—céréale à grain entier, ce qui la distingue de la plupart des autres céréales prêtes à servir. Bien qu'elle se vende quelquefois en filaments libres, elle est le plus souvent façonnée en formes différentes de grosseurs variées.

*Le germe de blé est l'embryon du grain de blé. Il peut être vendu séparément ou ajouté à d'autres céréales à titre de complément. Riche source de vitamines B; renferme aussi du Fer.

Achat des céréales

- S'assurer que l'emballage est propre et sec.
- Acheter le format qui convient à la famille.
- Vérifier sur l'étiquette la valeur alimentaire, la sorte de grain et s'il y a lieu, le mode d'emploi ainsi que tout autre renseignement utile.
- Comparer le coût par portion des diverses sortes de céréales selon leur valeur alimentaire. En général, une céréale qui a subi une transformation élaborée coûte plus cher.

Conservation des céréales

- Garder les céréales non-cuites et les céréales à grains entiers dans un endroit frais, sec et à la portée de la main.
- Conserver les céréales achetées en vrac, dans des contenants couverts.
- Conserver les céréales en boîtes dans leur contenant; une fois la boîte ouverte, replier le papier paraffiné et la garder fermée.
- Examiner souvent pendant les chaleurs.

Utilisation des céréales

Au déjeuner—Un bol de céréales à grains entiers, servies avec du lait ou de la crème est un constituant idéal et pratique du déjeuner complet. Pour varier:

sucrer à la cassonade, au sirop d'érable, au miel ou au sucre blanc;

ajouter une noix de beurre ou des fruits;
substituer du jus de fruits, jus de pomme ou autre à l'eau pour la cuisson;

combiner deux ou trois céréales et allouer la durée de cuisson requise pour la céréale la plus longue à cuire; ajouter deux cuillerées à table de germe de blé par tasse de céréales quelques minutes avant la fin de la cuisson;

ajouter ¼ à ⅓ tasse de son ou 1 à 3 cuillerées à thé de graine de lin à chaque tasse de céréales non cuites (ces deux produits exercent une action laxative).

Aux autres repas — Les céréales servent à faire des croûtes de tartes, des biscuits, des petits pains instantanés et à garnir certains desserts aux fruits. Elles s'allient aussi à la viande et servent à enrober certains mets.

Dans les pains de viande—Remplacer 1 tasse de mie de pain frais ou ½ tasse de mie de pain sec par l'une ou l'autre des céréales suivantes:

1½ tasse de flocons de blé entier non écrasés
⅔ tasse de céréales écrasées finement
1 tasse de gruau d'avoine non cuit
⅓ tasse de semoule de blé non cuite
⅓ tasse de céréales de blé entier non cuites

Pour enrober — Les céréales non-cuites granulées et les céréales prêtes à servir qu'on écrase donnent une texture croustillante et une saveur de noisette aux aliments frits dans la poêle ou en grande friture tels que croquettes, côtelettes, volaille, poisson. Avant de frire, passer dans de l'oeuf battu additionné de 1 ou 2 cuillerées à table de lait puis, rouler dans des céréales nature ou écrasées.

Manière d'écraser les céréales — la méthode employée varie selon l'usage qu'on veut en faire:—

Finement—Utiliser le rouleau à pâte ou le hache-viande muni d'une lame fine. Une tasse de céréales prêtes à servir donne ¼ à ⅓ tasse une fois écrasées. Utiliser pour enrober les aliments frits ou pour des croûtes de tarte (voir page 12).

Moyennement—Utiliser le hache-viande muni d'une lame moyenne. Une tasse de céréales prêtes à servir donne ⅓ à ½ tasse une fois écrasées. Utiliser pour recouvrir ou garnir les mets en casserole.

Grossièrement—Écraser simplement entre les mains ou rouler légèrement entre deux feuilles de papier paraffiné. Une tasse de céréales prêtes à servir donne ⅓ à ½ tasse une fois écrasées. Utiliser dans les recettes de biscuits, de desserts, de carrés aux fruits, de croustades.

Cuisson des céréales

Céréales à cuisson rapide — Suivre les instructions données sur l'emballage. Dans certains cas cependant la saveur est améliorée par une cuisson un peu plus longue.

Céréales à cuisson longue — Les tableaux qui suivent servent de guide pour la cuisson des céréales à cuisson longue. On peut augmenter ou diminuer la durée de cuisson au goût.

CUISSON DIRECTEMENT SUR LE FEU

	Céréales (tasse)	Eau (tasses)	Sel (c. à thé)	Durée approx.	Rendement (tasses)
Blé concassé	1	4½	1	45 min.	3½
Blé roulé.......	1	3	¾	30 min.	2
Gruau d'avoine..	1	3	¾	30 min.	2
Farine d'avoine..	1	4(fr.)*	1	30 min.	3½
Semoule de blé (Farina)......	½	3	¾	15 min.	2

- Jeter les céréales en pluie dans l'eau bouillante salée, en brassant pour empêcher la formation de grumeaux.
- Couvrir dès qu'elles commencent à épaissir et continuer la cuisson sur feu doux. Brasser de temps à autre pour empêcher la formation de grumeaux et pour obtenir une meilleure consistance.
- Ajouter un peu d'eau si elles ont tendance à coller.

CUISSON AU BAIN-MARIE

	Céréales (tasse)	Eau (tasses)	Sel (c. à thé)	Durée approx.	Rendement (tasses)
Blé concassé....	1	4½	1	2 heures	3½
Blé roulé.......	1	3	¾	1½ heure	2½
Gruau d'avoine..	1	3	¾	45 min.	2
Farine d'avoine..	1	4 (fr)*	1	1 heure	3½
Semoule de blé (Farina)........	½	3	¾	30 min.	2½

Procéder comme on l'indique à la page précédente et cuire directement sur le feu d'abord 3 à 5 minutes. Couvrir et terminer la cuisson au-dessus de l'eau bouillante.

Céréales cuites d'avance: pour prévenir l'assèchement de la surface, verser un peu d'eau et recouvrir; pour éviter la formation de grumeaux, réchauffer au-dessus de l'eau bouillante et ne pas brasser avant que les céréales soient chaudes.

NOTE:—Pour rendre des céréales prêtes à servir plus savoureuses ou plus croustillantes, les retirer de leur emballage et les réchauffer à four modéré (350°F.), porte entrouverte.

Biscuits au gruau d'avoine (no 1)

2 tasses de farine à tout usage
OU } tamisée
2¼ tasses de farine à pâtisserie
1 c. à thé de soda à pâte
½ c. à thé de sel
1 c. à thé de cannelle
1 tasse de cassonade pressée
3 tasses de gruau à cuisson rapide
½ tasse de beurre
½ tasse de graisse
2 oeufs battus
½ c. à thé de vanille

Tamiser la farine, le soda, le sel, la cannelle et ajouter la cassonade et le gruau; couper les gras dans le mélange. Ajouter les oeufs, la vanille. Mêler. Refroidir environ 10 minutes. Abaisser à ⅛ de pouce d'épais sur une planche légèrement enfarinée. Découper à l'emporte-pièce. Déposer sur une tôle non beurrée. Cuire à four modéré (350°F.) jusqu'à ce que les biscuits soient dorés, 15 minutes. (On peut les coller 2 à 2 avec de la gelée, des confitures, des pâtes de fruits.) Rendement: environ 7 douzaines de biscuits.

Biscuits au gruau d'avoine (no 2)

½ tasse de beurre
½ tasse de graisse
1 tasse de cassonade pressée
¼ tasse d'eau tiède
1 c. à thé de vanille
2 tasses de farine à pâtisserie
OU } tamisée
1¾ tasse de farine à tout usage
½ c. à thé de poudre à pâte
½ c. à thé de soda à pâte
¼ c. à thé de sel
2 tasses de gruau à cuisson rapide

Défaire les gras en crème. Ajouter la cassonade graduellement, l'eau, la vanille et mêler. Ajouter la farine tamisée avec la poudre à pâte, le soda et le sel. Ajouter le gruau. Disposer par cuillerées à thé sur une tôle beurrée. Presser légèrement avec une fourchette humide. Cuire à four modérément chaud (375°F.) 5 à 6 minutes. Retirer de la tôle et laisser refroidir. Rendement: environ 4 douzaines de biscuits de 2 pouces de diamètre.

Au germe de blé: réduire le gruau à 1 1/3 tasse et ajouter 2/3 tasse de germe de blé.

Carrés aux dattes

GARNITURE:
1 tasse d'eau bouillante
½ tasse de cassonade
2 tasses de dattes hachées
¼ c. à thé de jus de citron

Faire bouillir l'eau et la cassonade. Ajouter les dattes. Cuire en brassant 5 minutes. Ajouter le jus de citron. Refroidir.

PÂTE:
1 tasse de beurre
1 tasse de cassonade
1½ tasse de farine tamisée
¼ c. à thé de sel
¼ c. à thé de soda
2 c. à table d'eau froide
1¾ tasse de gruau

Défaire le beurre en crème. Ajouter la cassonade, la farine, le sel, le soda dissous dans l'eau froide et le gruau. Presser légèrement la moitié de la pâte dans un plat beurré 9 x 9 pouces, étendre la garniture, couvrir du reste de pâte. Cuire à four modéré (350°F.) jusqu'à ce que bien doré, 45 à 50 minutes. Refroidir avant de couper. Rendement: 3 douzaines de carrés de 1½ pouces.

Carrés au gruau d'avoine et au "Butterscotch"

2 tasses de gruau d'avoine à cuisson rapide
1 c. à thé de poudre à pâte
⅛ c. à thé de sel
1 tasse de cassonade, pressée
½ tasse de beurre fondu
½ c. à thé de vanille

Mêler le gruau, la poudre à pâte et le sel. Ajouter la cassonade, le beurre fondu et la vanille. Mêler. Étendre en une couche mince dans 2 moules carrés de 8 pouces, non beurrés. Presser également avec le dos d'une cuiller. Cuire à four modérément lent (300°F.) jusqu'à ce que le dessus soit doré, 20 à 25 minutes. Laisser reposer 5 minutes. Couper en carrés de 2 pouces ou en rectangles de 1 x 2 pouces. Laisser refroidir complètement avant de les enlever des moules. Rendement: 32 carrés ou 64 rectangles.

Muffins au son

1 tasse de farine à tout usage
OU } tamisée
1⅛ tasse de farine à pâtisserie
3 c. à thé de poudre à pâte
½ c. à thé de sel
¼ tasse de sucre
1 tasse de son filamenté (shredded bran)
1 oeuf bien battu
¾ tasse de lait
2 c. à table de gras fondu

Tamiser la farine avec la poudre à pâte, le sel et le sucre. Faire tremper le son dans le lait quelques minutes; ajouter à l'oeuf battu et au gras fondu. Verser tout d'un coup dans les ingrédients secs. Brasser juste assez pour mêler. Remplir aux ⅔ des moules à muffins beurrés. Cuire à four modérément chaud (375°F.) jusqu'à ce que le dessus soit bien doré, environ 25 minutes. Démouler immédiatement. Rendement 10 à 12 muffins.

NOTE. — On peut remplacer le son filamenté par 1¼ tasse de son à pâtisserie et la moitié du sucre par de la mélasse. On peut encore employer du lait sur; dans ce cas, on doit réduire la poudre à pâte à 1 c. à thé et ajouter ½ c. à thé de soda à pâte.

Muffins au germe de blé

1⅓ tasse de farine à tout usage, tamisée
3 c. à thé de poudre à pâte
3 c. à table de sucre
¾ c. à thé de sel
⅔ tasse de germe de blé
1 oeuf battu
1 tasse de lait
3 c. à table de gras fondu

Tamiser la farine avec la poudre à pâte, le sucre et le sel. Ajouter le germe de blé. Mêler l'oeuf, le lait et le gras. Faire une dépression dans les ingrédients secs, y verser le mélange liquide et brasser juste pour mêler. Déposer immédiatement par cuillerées dans des moules à muffins bien graissés. Remplir aux ⅔. Cuire à four chaud (400°F.) jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés, 15 à 20 minutes. Rendement: 9 gros muffins ou 18 petits.

Croûte de tarte

4 tasses de céréales prêtes à servir écrasées finement: 1 tasse (voir page 7)
¼ tasse de cassonade pressée
1 c. à table de farine
⅓ tasse de beurre fondu

Mêler les céréales, la cassonade, la farine et le beurre fondu. Avec le dos d'une cuiller, étendre et presser dans le fond et sur les côtés d'une assiette à tarte (9 pouces). Laisser le fond un peu plus épais que lès côtés. Cuire à four modéré (350°F.) 7 à 8 minutes. Laisser refroidir.

Remplir de crème glacée ou d'une garniture chiffon ou à la crème. Servir immédiatement ou déposer au froid.

Croquant à la cassonade

2 c. à thé de beurre
1½ c. à table de cassonade
2 c. à table de noix hachées
½ tasse de céréales prêtes à servir
½ tasse de crème à fouetter
2 c. à table de cassonade
quelques gouttes de vanille

Faire fondre le beurre. Ajouter la cassonade (1½ c. à table), les noix et chauffer sur feu doux, 2 minutes. Ajouter les céréales écrasées grossièrement (page 8). Laisser refroidir parfaitement. Fouetter la crème avec les 2 c. à table de cassonade et la vanille; incorporer la moitié du premier mélange. Verser dans un tiroir à congélation, recouvrir du reste du premier mélange. Laisser refroidir 1 heure. Servir en garniture sur des fruits en conserve ou congelés. 4 portions.

Bouchées au chocolat

6 onces de chocolat demi-sucré (1 tasse environ)
4 c. à table de sirop de maïs
1 c. à table d'eau
2½ tasses de flocons de céréales prêtes à servir

Mêler les trois premiers ingrédients et faire fondre au bain-marie, au-dessus de l'eau chaude mais non bouillante. Retirer de dessus l'eau chaude. Aiouter les céréales et les enrober délicatement du mélange. Déposer par cuillerées sur une tôle recouverte d'un papier paraffiné. Laisser refroidir. Rendement: environ 3 douzaines de bouchées.

Tarte sablée aux pommes

PÂTE pour foncer une assiette profonde de 9 pouces de diamètre.

¼ tasse de gruau d'avoine
1 tasse de farine à tout usage tamisée
½ c. à thé de sel
⅓ tasse de graisse
3 à 4 c. à table d'eau

REMPLISSAGE

6 tasses de pommes tranchées
⅓ tasse de dattes hachées
½ tasse de cassonade pressée
¼ c. à thé de cannelle

GARNITURE

½ tasse de beurre
¼ tasse de cassonade pressée
¼ c. à thé de cannelle
⅔ tasse de farine à tout usage tamisée
¾ tasse de gruau d'avoine

PÂTE

Mêler le gruau, la farine et le sel. Couper la graisse dans le mélange jusqu'à l'obtention de miettes grossières. Ajouter l'eau graduellement et ramasser la pâte en boule. Étendre une abaisse d'environ 12 pouces. Placer dans l'assiette. Égaliser, replier le bord en dessous et denteler.

REMPLISSAGE

Mêler les pommes, les dattes, le sucre et la cannelle. Verser dans l'abaisse.

GARNITURE

Défaire le beurre en crème, avec le sucre, et la cannelle. Ajouter la farine, le gruau et mêler. Saupoudrer sur les pommes de façon à les couvrir complètement. Cuire à four très chaud (425°F.) jusqu'à ce que le dessus soit légèrement doré, 20 à 25 minutes. Abaisser la chaleur à 350°F. et continuer la cuisson jusqu'à ce que les pommes au centre de la tarte soient tendres à piquer.

La farine de blé

Farine blanche — Produit du blé moulu finement et bluté, la farine blanche contient surtout l'endosperme du grain. Le son et le germe sont enlevés car ils lui donnent une couleur foncée. Afin de remplacer les vitamines et les sels minéraux nécessaires à la santé, enlevés dans le son et le germe, une grande partie de cette farine est enrichie. La farine enrichie est de la farine blanche à laquelle ont été ajoutées des vitamines B et des matières minérales d'après les quantités prévues par la Direction des Aliments et Drogues du Canada.

Farine à pain ou à tout usage* — Farine blanche faite de blé de force de printemps lequel contient 12 à 14 p. 100 de protéines (voir page 3). Au contact d'un liquide, une partie des protéines se transforment en gluten lequel devient élastique et sous l'action de la levure permet au pain de lever. Cette farine convient particulièrement à la fabrication du pain mais s'emploie aussi pour les pâtisseries. Presque toute cette farine est enrichie.

Farine à pâtisserie* — Farine blanche faite de blé tendre (mou) lequel renferme 8 à 10 p. 100 de protéines. Par conséquent elle se prête mieux à la fabrication des pâtisseries, gâteaux, biscuits et pains sans levure. C'est une farine finement moulue et veloutée. On l'appelle souvent "farine à gâteau et à pâtisserie". La plus grande partie de cette farine est enrichie.

Farine à gâteau — Farine blanche hautement raffinée faite de blé tendre (mou). Elle contient peu de protéines et se prête bien à la confection des gâteaux. Elle est plus finement moulue que la farine à pâtisserie et elle est veloutée.

Farine Graham — Farine blanche à laquelle ont été ajoutés du son et d'autres parties du grain, d'où sa couleur bise. On la mélange souvent avec la farine blanche pour la fabrication du pain ordinaire et de pains sans levure.

Farine de blé entier — Farine bise à cause de la présence du son. Elle contient tous les éléments constitutifs du grain de blé dans une proportion atteignant au moins 95 p. 100 du poids total du blé dont elle provient, ce qui en fait une farine

très nutritive. Bien que cette farine contienne plus de protéines que la farine à tout usage, les particules de son rompent les fils du gluten et donnent ainsi une farine et un pain un peu plus lourds. Cette farine est surtout employée en mélange avec de la farine blanche dans la confection du pain ordinaire et des petits pains sans levure.

*Lorsqu'on veut remplacer la farine à pâtisserie par de la farine à tout usage, on doit diminuer la quantité indiquée à raison de 2 c. à table par tasse.

NOTE:—Avant de les mesurer, tamiser les farines à tout usage, à pâtisserie ou à gâteau et remuer légèrement avec une fourchette les farines de blé entier et Graham.

Si des agents de blanchiment ou de maturation sont ajoutés à la farine, le choix et la quantité de ces ingrédients sont déterminés par des règlements de la Direction des Aliments et Drogues et l'étiquette du contenant doit porter les mots "blanchie" ou "additionnée d'agents de maturation", selon le cas.

Achat de la farine

- Acheter la farine blanche en aussi grande quantité que les besoins le demandent et l'espace disponible le permet. On économise ainsi du temps et de l'argent.
- Acheter les farine de blé entier et Graham en quantités plutôt limitées car elles se conservent difficilement à la chaleur.
- Acheter le genre de farine qui convient à l'usage auquel elle est destinée afin d'obtenir un meilleur produit.
- Vérifier d'après l'étiquette, le genre de farine, le poids et, si la farine est enrichie.

Conservation de la farine

- Garder dans des contenants fermés, au frais et au sec car l'humidité contribue à détériorer la farine.
- Garder de préférence à l'obscurité, spécialement s'il s'agit de farine de grains entiers, afin de prévenir le rancissement.

Le pain

La fabrication du pain au Canada est encore un art domestique. C'est aussi une industrie puisque la consommation annuelle moyenne de pain commercial s'établit à environ 105 livres par personne.

Le mot "pain" désigne ordinairement le pain de farine blanche. Les autres sortes portent un nom descriptif: pain de blé entier, pain aux raisins.

NORMES

Les normes établies par la Direction des Aliments et Drogues pour les différentes variétés de pain commercial peuvent se résumer ainsi:

Pain blanc — Pain fait par la cuisson d'une pâte composée de farine blanche, d'eau et de levure. Les ingrédients facultatifs sont: sel; graisse, beurre, saindoux ou margarine; lait ou produit laitier; oeufs, (frais, séchés ou congelés); agent sucrant; sirop, extrait ou farine de malt; farine et fécule de pommes de terre, de soja, d'orge et autres; autres parties du grain de blé; sels minéraux; levure inactive; bonificateurs; colorant. La quantité qu'on peut employer de certains de ces ingrédients facultatifs est limitée.

Pain blanc enrichi — Pain fait de farine enrichie de 2 p. 100 de solides de lait écrémé et des autres ingrédients mentionnés plus haut. L'étiquette doit mentionner que le pain est enrichi. Plus de 90 p. 100 de tout le pain blanc canadien de fabrication commerciale est enrichi.

Pain de blé entier — Pain fait de farine de blé entier ou d'un mélange de farine de blé entier et de farine blanche. L'étiquette doit indiquer le pourcentage de farine de blé entier employé lequel ne doit pas être inférieur à 60 p. 100.

Pain brun — Pain coloré au moyen de farine de blé entier, de farine Graham, de son, de mélasse ou de caramel. L'étiquette doit indiquer lesquels de ces ingrédients ont servi à cette fin et mentionner "Fait sans farine de blé entier" s'il n'en contient pas. Si du blé entier est employé pour la coloration, le pourcentage utilisé à cette fin doit aussi être indiqué.

Pain aux raisins — Pain blanc contenant une demi-livre de raisins par livre de farine.

Pains spéciaux — Pains renfermant des ingrédients supplémentaires pour en varier la saveur et la texture tels: fromage, fruits, noix, farine d'avoine. Ne sont pas disponibles dans tout le Canada.

Achat du pain

- Lire l'étiquette afin de connaître le genre de pain, la composition et le poids. Dans le cas de pain de blé entier, de pain brun ou de pain enrichi non enveloppé, vérifier l'affiche laquelle doit être exposée bien en évidence dans le local où se vendent ces pains.
- Comparer les prix des divers genres de pain. Le pain tranché coûte un peu plus cher que l'autre. Le pain d'un jour coûte quelquefois un peu moins cher que le pain frais et se grille mieux.
- Acheter des pains spéciaux de temps en temps pour varier le menu; choisir une marque qui réunit saveur, fraîcheur et qualités de conservation; acheter la variété et la quantité qui répondent le mieux aux besoins de la famille.
- Acheter le pain non enveloppé, seulement dans les magasins où les conditions hygiéniques sont observées et le choisir de forme symétrique, bien levé et recouvert d'une belle croûte dorée.

Conservation du pain

En boîtes de métal—Le pain frais enveloppé d'un papier hydrofuge (imperméable) conservé dans une boîte de fer blanc, propre, perforée, reste frais plusieurs jours.

Laver la boîte, l'assécher parfaitement et l'aérer si possible une fois par semaine. Laver avec du soda à pâte plutôt que du savon à cause de l'odeur.

Au congélateur — Le pain frais enveloppé d'un papier hydrofuge, placé dans un congélateur, se conserve bien pendant une semaine ou deux. Pour le garder plus longtemps, l'envelopper dans un papier spécialement recommandé pour la congélation ou un sac de polythène. On peut trancher sans décongeler.

Au réfrigérateur — Le pain enveloppé de papier hydrofuge peut être gardé au réfrigérateur. Cependant ce mode d'entreposage favorise le vieillissement du pain et n'est recommandé que pour les périodes de temps chaud et humide favorables aux moisissures.

Comment réchauffer le pain pour le servir chaud

dans une feuille d'aluminium — Envelopper soigneusement un pain, des tranches ou des petits pains dans une feuille d'aluminium. Chauffer à four modérément chaud (375°F.), environ 20 minutes. Pour servir, abaisser simplement les bords de la feuille de façon à former un panier.

dans un plat couvert (à la vapeur)—Verser une mince couche d'eau dans un plat. Placer un gril au fond et disposer des petits pains dessus. Chauffer à couvert sur feu doux, 10 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient chauds.

dans un sac de papier—Placer le pain dans un sac de papier humide. Fermer le sac et chauffer à four modéré (350°F.), une quinzaine de minutes ou jusqu'à ce qu'il soit chaud.

dans l'enveloppe première—Réchauffer à four modéré (350°F.), une quinzaine de minutes ou suivre les instructions du fabricant.

Pain à l'ail

Entailler du pain à l'épaisseur désirée et jusqu'à ½ pouce de la croûte du fond. L'entaille peut être droite ou en biseau. Beurrer chaque tranche d'une mélange de beurre amolli et de 1 ou 2 gousses d'ail écrasées, ou de sel d'ail. Envelopper dans une feuille d'aluminium et chauffer à four modérément chaud (375°F.), une vingtaine de minutes ou jusqu'à ce qu'il soit chaud. Pour varier, utiliser du beurre seul ou du beurre agrémenté de fines herbes. Les petits pains peuvent être préparés de la même façon.

Pain blanc

1 tasse de lait bouillant
2 c. à table de sucre
1 c. à table de sel
3 c. à table de gras (pas de beurre)
1 c. à thé de sucre
1 tasse d'eau tiède
1 enveloppe de levure rapide
5 à 5½ tasses de farine à tout usage, tamisée

Mêler les 4 premiers ingrédients. Laisser tiédir. Dissoudre le sucre dans l'eau, y saupoudrer la levure. Laisser reposer 10 minutes et mêler au lait. Mesurer 3 tasses de farine, y ajouter le liquide. Mêler et battre une minute. Ajouter de la farine graduellement jusqu'à l'obtention d'une pâte non collante. Renverser sur une planche non farinée. Pétrir 10 minutes, façonner en boule. Déposer dans un bol graissé. Badigeonner de gras. Couvrir et laisser lever au double du volume, à la chaleur (85°F.), à l'abri de courants d'air, environ 1½ heure. Abaisser la pâte afin d'en expulser l'air. Renverser sur une planche non farinée, diviser en deux. Couvrir et laisser reposer 10 minutes. Façonner en pains et déposer dans deux moules graissés, environ 9 x 5 x 2½ pouces. Badigeonner de gras, couvrir et laisser lever au double du volume environ 1½ heure. Cuire (voir page 21). Rendement: 2 pains.

Pain de blé entier

1½ tasse de lait bouillant
¼ tasse de mélasse
1 c. à table de sel
¼ tasse de gras (pas de beurre)
1 c. à thé de sucre
½ tasse d'eau tiède
1 enveloppe de levure rapide
5½ tasses de farine de blé entier

Procéder comme pour le pain blanc. Laisser lever au double du volume 1½ à 2 heures chaque fois. Cuire (voir page 21). Rendement: 2 pains.

Petits pains

Procéder comme pour le pain. Après avoir abaissé la pâte, façonner en boules de 1½ pouce de diamètre.

Pains en moule : ranger dans un moule carré de 8 pouces, légèrement graissé (environ 16 boules par moule). Continuer comme on l'indique pour le pain ordinaire. Rendement: 2½ à 3 douzaines.

Pains individuels : déposer sur une tôle ou dans des moules à muffins légèrement graissés. Continuer comme on l'indique pour le pain ordinaire. Rendement: 2½ à 3 douzaines.

TABLEAU DE CUISSON

Pain blanc et pain de blé entier

Produit	Genre de moule	Température	Durée de cuisson
PAIN blanc........	fer blanc	400°F.	30 à 40 min.
“	verre	375°F.	25 à 35 min.
blé entier........	fer blanc	375°F.	30 à 40 min.
“	verre	350°F.	30 à 40 min.
PETITS PAINS EN MOULES			
blancs	fer blanc	400°F.	30 à 40 min.
“	verre	375°F.	25 à 35 min.
blé entier........	fer blanc	375°F.	25 à 30 min.
“	verre	350°F.	25 à 30 min.
INDIVIDUELS			
blancs	fer blanc	40°F.	15 à 20 min.
blé entier........	“	375°F.	15 à 20 min.

NOTE: pour faire lever la pâte plus rapidement, employer 2 enveloppes de levure et 2 c. à thé de sucre. La pâte de farine blanche doublera en une heure la première fois et en 45 à 55 minutes la deuxième fois; la pâte de farine de blé entier, en 1½ heure chacune des deux fois.

Pâte sucrée

- ½ tasse de lait bouillant
- ½ tasse d'eau
- ¼ tasse de sucre
- ¼ tasse de beurre
- 1½ c. à thé de sel
- 1 c. à thé de sucre
- ¼ tasse d'eau tiède
- 1 enveloppe de levure rapide
- 4½ à 5 tasses de farine à tout usage
- 2 oeufs battus

Mêler les 5 premiers ingrédients. Laisser tiédir. Dissoudre le sucre dans l'eau tiède, y saupoudrer la levure, laisser reposer 10 minutes. Mêler au lait. Mesurer 2 tasses de farine; ajouter le liquide, les oeufs et mêler. Battre jusqu'à ce que le tout soit lisse. Ajouter de la farine graduellement jusqu'à l'obtention d'une pâte molle. Renverser sur une planche légèrement farinée et pétrir jusqu'à ce que la pâte devienne satinée. Façonner en boule et déposer dans un bol graissé. Badigeonner de gras, couvrir et laisser lever au double du volume, à la chaleur (85°F.) et à l'abri de courants d'air, environ 1 heure. Abaisser la pâte afin d'en expulser l'air. Façonner en brioches ou en petits pains de fantaisie.

Ranger les BRIOCHES dans un moule graissé. Déposer les PETITS PAINS DE FANTAISIE sur une tôle ou dans des moules à muffins graissés. Couvrir et laisser lever au double du volume 1 à 1½ heure.

TABLEAU DE CUISSON

Brioches et petits pains de fantaisie

	Température	Durée de cuisson
BRIOCHES	350°F.	environ 30 minutes
PETITS PAINS	375°F.	environ 15 minutes

Rendement—1 à 1½ douzaine de brioches moyennes.

Roulés à la cannelle

Préparer la pâte sucrée. Abaisser, diviser en deux et étendre en carrés de 12 pouces. Badigeonner de beurre et saupoudrer chaque carré de la moitié du mélange; ¾ tasse de cassonade pressée, 1 c. à thé de cannelle, ⅔ tasse de raisins. Rouler comme un gâteau roulé. Presser les bords. Couper en tranches d'environ 1 pouce. Ranger, côté coupé en bas, dans deux moules graissés: moules carrés de 8 pouces ou moules ronds de 9 pouces (12 tranches par moule). Rendement: 24 roulés.

Les pâtes alimentaires

Les pâtes alimentaires se vendent sous formes de macaroni, spaghetti, vermicel, nouilles* et une grande variété d'autres produits dont la forme et la saveur déterminent l'appellation. Ces pâtes sont faites d'un mélange épais de farine de blé et d'eau, moulé dans des machines spéciales puis séché.

Le **macaroni** se vend en longueurs tubulaires de 10 à 12 pouces ou d'un pouce.

Le **spaghetti** se vend en baguettes grêles.

Le **vermicel** ressemble au spaghetti mais il est beaucoup plus fin.

Les **nouilles** sont taillées en lanières étroites, moyennes ou larges, parfois repliées. Les produits spéciaux se vendent sous forme d'anneaux, boucles, coquilles, tours, lettres et autres.

*Ces produits peuvent se réclamer de contenir des oeufs à condition que le contenu en oeufs soit conforme aux Règlements de la Direction des Aliments et Drogues.

Achat des pâtes alimentaires

- N'acheter que les emballages propres et secs.
- Lire les étiquettes et comparer la composition, le poids et les autres renseignements.
- Acheter le produit qui répond le mieux au besoin.
- Comparer les prix. Les produits de forme ou de saveur spéciales se vendent ordinairement un peu plus cher.

Conservation des pâtes alimentaires

Gardés dans leur emballage, à l'abri de l'air et de l'humidité, ces produits se conservent presque indéfiniment.

Utilisation des pâtes alimentaires

Relevées ou non d'une sauce piquante, les pâtes alimentaires se combinent à d'autres aliments tels que fromage, oeufs, viande, poisson, volaille, légumes; elles constituent ainsi la base d'un mets

principal de dîner ou de souper sous forme de casserole, de gratin ou de salade. Elles peuvent être substituées les unes aux autres dans une recette.

Soupe aux pâtes alimentaires

Le vermicel et les pâtes de petite forme tels que coquilles, anneaux, alphabets sont surtout employés dans les soupes à raison d'environ ½ tasse par pinte de bouillon. Il suffit de les ajouter au liquide amené à ébullition. Couvrir et laisser mijoter 10 à 15 minutes.

Cuisson des pâtes alimentaires

Suivre les instructions données sur l'emballage ou varier si nécessaire la durée de cuisson selon que la pâte doit être prête à servir ou qu'elle doit continuer à cuire avec d'autres aliments. La durée de cuisson dépend aussi de l'épaisseur de la pâte et de la marque. Le produit cuit idéal est tendre tout en étant assez ferme. A défaut d'indication sur l'emballage, les données suivantes peuvent servir de guide.

Pâtes		Eau tasses)	Sel (c. à thé)	Durée (sur le feu)	Rendement (tasses)
Macaroni					
Petit......	8 on.	10	2½	10-15 min.	4
Gros......	8 on.	10	2½	15-20 min.	4
Spaghetti	8 on.	10	2½	15-20 min.	4
Nouilles.....	8 on.	10	2½	15-20 min.	4

Procédés de cuisson

- Amener l'eau salée à grande ébullition. Pour empêcher de déborder pendant la cuisson, graisser légèrement le haut des parois de la casserole.
- Ajouter les pâtes lentement afin que l'eau ne cesse de bouillir.
- Dégager délicatement du fond de la casserole avec une spatule quelques minutes après le début de la cuisson.
- Cuire à découvert jusqu'à ce qu'elles soient tendres mais fermes. Égoutter.

Nouilles au beurre

Cuire une livre de nouilles (8 tasses) dans 4 pintes d'eau bouillante salée jusqu'à ce qu'elles soient tendres, 12 à 15 minutes. Égoutter. Ajouter ¼ à ⅓ tasse de beurre, 1 c. à thé de sel, du poivre, ¼ tasse d'oignon haché fin (sauté ou non dans le beurre) et mêler. Servir très chaud. Rendement: 8 tasses — 6 à 8 portions.

Macaroni au fromage à la suisse

Cuire 1 livre de macaroni (4 tasses) dans 12 tasses d'eau bouillante salée (1 c. à table) jusqu'à ce qu'il soit tendre, 12 à 15 minutes. Égoutter et saupoudrer de 1¼ c. à thé de sel, poivrer et mêler à la fourchette. Servir. Chacun ajoute au goût du beurre et du fromage râpé (environ ½ tasse de beurre et 2 tasses de fromage en tout). 6 à 8 portions.

Spaghetti à la viande

2 c. à table de gras
1 livre de boeuf haché
⅓ tasse de céleri haché fin (avec feuilles)
¾ tasse d'oignon haché fin
1 c. à table de persil haché
1 gousse d'ail hachée fin
½ tasse de piment vert haché (facultatif)
1 tasse d'eau
1 boîte (19 onces) de jus de tomate
1 boîte (5½ onces) de pâte de tomate
¾ c. à thé de sel
¼ c. à thé de chacun: clou moulu, muscade
⅛ c. à thé de sauge
1 feuille de laurier
2 c. à table d'olives hachées

Fondre le gras, y dorer la viande environ 10 minutes. Ajouter céleri, oignon, persil, ail et piment vert. Sauter jusqu'à transparence. Ajouter les autres ingrédients. Mijoter à découvert sur feu doux, 1½ heure; brasser de temps à autre. Enlever le laurier. Verser sur 1 livre de spaghetti cuit et égoutté; saupoudrer de ¾ tasse de fromage râpé. 4 à 5 portions.

Nouilles et saucisses en casserole

- 8 onces de nouilles
- ½ livre de saucisses
- 3 tasses de lait chaud
- 2 tasses de fromage cheddar râpé
- 3 oeufs battus
- ¼ tasse de beurre
- 2 c. à thé de sel
- ¼ c. à thé de poivre
- ½ c. à thé de moutarde sèche
- 2 c. à table d'oignon haché fin
- 2 c. à table de "pimento" haché fin
- 2 tasses de mie de pain

Cuire les nouilles dans l'eau bouillante salée 8 à 10 minutes. Égoutter. Dorer les saucisses et les tailler en bouts de ½ pouce. Mêler le fromage au lait chaud. Ajouter aux oeufs avec le beurre, le sel, le poivre et la moutarde. Ajouter au mélange de nouilles, de saucisses, d'oignon, de "pimento" et de mie de pain. Verser dans un plat à four beurré d'une capacité de 8 tasses. Pocher à four modéré (350°F.) jusqu'à ce que le mélange soit pris, 50 à 60 minutes. 6 portions.

Nouilles au bacon

- 4 onces de nouilles
- 8 tranches de bacon
- 3 c. à table de graisse de bacon
- 1 gousse d'ail séparée en deux
- ½ tasse d'oignon haché fin (1 moyen)
- 1 boîte (19 onces) de tomates en conserve
- 1 tasse de mie de pain fraîche
- 1½ c. à thé de sel
- 1 c. à thé de sucre
- ¼ tasse de fromage râpé

Cuire les nouilles dans de l'eau bouillante salée, 8 à 10 minutes. Égoutter. Frire le bacon jusqu'à ce qu'il soit croustillant puis le retirer de la poêle. Dans environ 3 c. à table de la graisse du bacon, faire cuire l'ail 2 ou 3 minutes puis la reti:er. Ajouter l'oignon et faire cuire jusqu'à tendreté. Mêler le tout et verser dans un plat à four beurré (1½ pinte). Couvrir et faire cuire à four modéré (350°F.) 30 à 40 minutes. 5 portions.

Spaghetti au fromage

8 onces de spaghetti
½ tasse de beurre fondu
½ tasse de catsup
1½ tasse de fromage cheddar râpé
½ à 1 c. à table de sauce Worcestershire
¼ à ½ c. à thé de sauce piquante
½ c. à thé d'oignon râpé ou haché fin
½ c. à thé de sel
¼ c. à thé de sel de céleri
⅛ c. à thé de poivre

Cuire le spaghetti dans de l'eau bouillante salée jusqu'à ce qu'il soit tendre, 15 minutes environ. Égoutter. Ajouter le beurre, le catsup, le fromage et les assaisonnements. Mêler. Réchauffer sur feu lent jusqu'à ce que le fromage soit fondu, 8 à 10 minutes. Servir immédiatement sur des assiettes chaudes. 4 à 5 portions.

Macaroni au fromage et aux tomates

8 onces de macaroni en bouts de 1 pouce (2 tasses)
1½ tasse de fromage cheddar râpé
1 boîte (19 onces) de tomates en conserve
1 c. à thé de sel
¼ c. à thé de poivre
1 c. à thé de sucre
⅓ tasse de panure beurrée

Cuire le macaroni dans l'eau bouillante salée, 8 à 10 minutes. Égoutter. Ajouter le fromage, les tomates, le sel, le poivre et le sucre. Verser dans un plat à four beurré d'une capacité de 6 tasses. Saupoudrer de la panure beurrée. Cuire à four modéré, environ 30 minutes. 4 à 6 portions.

TABLE DES MATIÈRES

LES CÉRÉALES PAGE

Généralités 3
Structure du grain de blé 3
Valeur alimentaire 3
Les genres de céréales 4
— selon leur composition 4
—selon la préparation 4
Céréales de blé et d'avoine .... 4 et 5
Achat, Conservation 6
Utilisation 6
Manières de les écraser 7
Cuisson .... 7 et 8

RECETTES

Biscuits au gruau d'avoine (no 1) 9
Biscuits au gruau d'avoine (no 2) 9
Croûte de tarte 12
Carrés aux dates 10
Croquants à la cassonade 12
Muffins au son 11
Muffins au germe de blé 11
Bouchées au chocolat 12
Carrés au gruau d'avoine et au "butterscotch" 10
Tarte sablée aux pommes 13

LA FARINE DE BLÉ

Genres, Achat, Conservation .... 14 et 15

LE PAIN

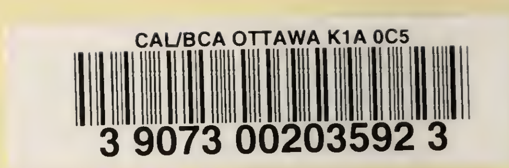
Variétés commerc ales (normes) 16
Achat, Conservation 17
Comment le réchauffer pour le servir chaud 18
Pain à l'ail 18
Pain blanc, Pain de blé entier 19
Petits pains 20
Tableau de cuisson du pain 20
Pâte sucrée — brioches — petits pains de fantaisie — —roulés à la cannelle .... 20 et 21

LES PÂTES ALIMENTAIRES

Variétés, Achat, Conservation 22
Utilisation 22
Cuisson 23

RECETTES

Nouilles au beurre 24
Macaroni au fromage à la suisse 24
Macaroni au fromage et aux tomates 26
Spaghetti au fromage 26
Spaghetti à la viande 24
Nouilles et saucisses en casserole 25
Nouilles au bacon 25



On peut se procurer d'autres exemplaires de cette publication en adressant sa demande à la

Division de l'information

MINISTÈRE DE L'AGRICULTURE DU CANADA
Ottawa

Imprimé...............1959
Réimprimé.............1964
Revisé.................1969
Réimprimé.............1969

IMPRIMEUR DE LA REINE POUR LE CANADA
OTTAWA, 1969

15M—34998—10:69 N° de catalogue A78-1269F